

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

Facultad de Medicina.

Grado en Enfermería.

Curso 2018-2019.



TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DIRIGIDO A LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS.

AUTORA

GEORGINA DE ENRIQUE ROMEU

TUTORA

MERCEDES MARTÍNEZ MARCOS

Madrid, mayo 2019.

INDICE

Resumen/Abstract.....	3
1. Justificación.....	5
2. Análisis de la situación.....	6
3. Objetivos.....	10
4. Contenidos.....	11
5. Metodología.....	11
Sesión 1: ¿Ansiedad? ¿Qué es eso?.....	14
Sesión 2: Soy la mejor versión de mí mismo/a.....	18
Sesión 3: Para, respira hondo y sigue.....	23
Sesión 4: No peleemos, hablemos.....	27
Sesión 5: Twitter, Instagram... ¿Amigos/as?.....	31
Sesión 6: El ejercicio físico no es sólo una asignatura.....	36
6. Evaluación.....	43
Agradecimientos.....	44
Bibliografía.....	44
Anexos.....	49
Anexo 1: Guion de observación del/la observador/a.....	49
Anexo 2: Guion de satisfacción para los/as participantes.....	50

RESUMEN

La ansiedad se caracteriza por una serie de sentimientos y pensamientos negativos que se pueden acompañar de síntomas psicosomáticos tales como taquicardia, sensación de falta de aire, dolor abdominal, sequedad de boca, transpiración profusa, cefaleas y contracturas musculares. Los trastornos de ansiedad son una de las principales causas de morbilidad en adolescentes y su prevalencia va en aumento a nivel mundial, europeo y español.

Las repercusiones de no prevenir la aparición de estos trastornos implican consecuencias fisiológicas, psicológicas y sociales tales como un empeoramiento de la calidad de vida de los/as adolescentes, dificultades a nivel académico, elevado coste personal y familiar y aumento de conductas de riesgo, como consumo de drogas, alcohol, relaciones sexuales sin protección e ideación suicida. Se ha demostrado que los trastornos de ansiedad pueden ser prevenidos desde la Educación para la Salud y que el ámbito escolar es el ideal para realizar dicha prevención.

Por esto, es necesario elaborar y poner en práctica un Programa de Educación para la Salud dirigido a los/as adolescentes del Colegio Internacional Zola en Villafranca del Castillo (Madrid) con el objetivo de que adquieran habilidades de manejo del estrés y ansiedad para prevenir dichas repercusiones.

Palabras clave: educación para la salud, ansiedad, estrés, adolescencia, prevención.

ABSTRACT

Anxiety is a term that refers to negative thoughts and feelings that can trigger psychosomatic symptoms such as tachycardia, difficulty breathing, abdominal pain, dry mouth, profuse perspiration, headaches and muscle contractures. Anxiety disorders are directly related to causes of morbimortality in adolescents and their prevalence is rising nationally and internationally.

The consequences of not preventing these disorders from appearing include a significant worsening of the quality of life in adolescents, academic failure, elevated costs both in the personal and familial background and an increment in risky behaviors such as drugs and alcohol abuse, high-risk sexual behavior, and suicide attempts. Receiving a health education program has been shown to prevent the trajectory of anxiety towards disorder and that the school environment provides an ideal context to deliver prevention programs.

These are the reasons why it's essential to design and implement a prevention program for adolescents enrolled in secondary school "*Colegio Internacional Zola*" located in Villafranca del Castillo (Madrid) to improve their abilities in stress and anxiety control in order to prevent anxiety disorders.

Key words: health education, anxiety, stress, adolescents, prevention.

1. JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es un periodo caracterizado por cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) delimita de los 10 a los 19 años (1). Dichos cambios son los que van a determinar la vulnerabilidad del/la adolescente tanto a nivel social como a nivel de salud. Al ser cambios rápidos, van a requerir unas demandas de adaptación en todos los ámbitos de su vida (social, familiar, escolar) que pueden ser vividos como una fuente de estrés. Si a este estrés se le añade el desajuste emocional, secundario al aumento de hormonas durante esta etapa, los/as adolescentes se convierten en una población de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental (1,2).

Se estima que, a nivel mundial en el año 2017, entre un 15% y un 30% de los/as adolescentes padecen algún trastorno de salud mental antes de los 18 años, de los cuales el más prevalente es la ansiedad (3-5). En la Comunidad de Madrid en 2017 la prevalencia media de los trastornos de ansiedad en la edad comprendida entre los 15 y los 29 años fue del 10% al 15% (5,6). Estas prevalencias son variables debido a que sólo el 50% de los/as adolescentes que padecen ansiedad o depresión buscan ayuda (6).

Los trastornos de ansiedad son una de las principales causas de morbilidad en adolescentes debido a que esta sintomatología ansiosa los lleva a realizar conductas de riesgo (4). Entre estas conductas de riesgo se encuentran el consumo de drogas y alcohol así como mantener relaciones sexuales sin protección, que en ocasiones conlleva la maternidad en adolescentes e infección por enfermedades de transmisión sexual (ETS) (3,7).

El abordaje de los trastornos de ansiedad es complejo debido a que presentan una alta comorbilidad, de hasta un 40%, con otros trastornos de salud mental, principalmente la depresión (7). Esta, a su vez, tiene una gran comorbilidad con autolesiones e intentos de suicidio, tercera causa de muerte en adolescentes de 10 a 24 años (3,4,7).

Si los problemas de ansiedad en la población adolescente no son abordados y tratados pueden tener consecuencias fisiológicas, psicológicas y sociales que afectan a la vida y funcionalidad del/la adolescente. (8-10)

Entre las consecuencias fisiológicas más relevantes se encuentra la sintomatología psicosomática como disnea, taquicardia, diarrea, cefaleas, etc. que en ocasiones requiere de la utilización de los servicios de urgencias. Se estima que, en 2014 en España, los trastornos de ansiedad supusieron un coste de 10 millones de euros al sistema sanitario.

Sin embargo, el coste no se puede reducir únicamente al ámbito económico, sino que supone a su vez una gran carga y coste a nivel personal, familiar y social. (8-11)

Los trastornos de ansiedad van a tener un gran impacto en la calidad de vida y funcionalidad de los/as adolescentes, afectando principalmente al rendimiento académico. Este último va a verse reflejado en peores resultados, menor relación social con iguales y peor desempeño social. En definitiva, resulta en dificultades de funcionamiento social, emocional y académico. (2-13).

Entre las principales consecuencias psicológicas de los trastornos de ansiedad se encuentran la dificultad de concentración, irritabilidad, consumo de drogas, preocupación excesiva, pánico, etc. Cuando los/as adolescentes sienten ansiedad, y no disponen de estrategias de afrontamiento frente a estas emociones, buscan formas de evasión que pueden llevar al consumo de drogas, del que obtienen una recompensa inmediata (4,8,13,14). Se ha descrito que el consumo de drogas en este periodo puede convertirse en un problema crónico de dependencia (14,15).

La Educación para la Salud (EpS) posibilita la prevención de los problemas de ansiedad tan relevantes en esta etapa vital. Se ha demostrado que realizar intervenciones preventivas reduce la prevalencia de estos problemas en un 53% (3,5).

Los estudios muestran que la EpS o intervenciones grupales en centros educativos son más efectivas ya que permiten acceder a los/as adolescentes en su entorno natural y posibilita acceder a los/as que, aunque aún no estén en riesgo en ese momento, puedan estarlo en un futuro (3,13). La OMS recomienda coordinar el sistema sanitario con los centros educativos, que deben velar por el desarrollo de una salud mental positiva y de la resiliencia en sus alumnos/as (2-4,12).

Es importante ayudar a los/as adolescentes a desarrollar y establecer una salud mental fuerte y positiva que sirva de base para, en el futuro, asegurar su bienestar. Además de ser la adolescencia un periodo de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental es una etapa en la que se establecen hábitos a futuro por lo que cobra especial importancia actuar en edades tempranas, antes de que dichas conductas se hayan establecido de manera definitiva. (3,12,16)

2. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

La ansiedad corresponde a una serie de sentimientos y sensaciones como la inseguridad, el temor, la preocupación, pensamientos negativos, etc. que se pueden

relacionar con una serie de síntomas corporales psicosomáticos tales como taquicardia, sensación de falta de aire, dolor abdominal, sequedad de boca, transpiración profusa, cefaleas y contracturas musculares. (17)

El estrés puede ser definido como *“una amenaza real a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”*. Se diferencia de la ansiedad en que su aparición depende de una amenaza real y que, tras la respuesta corporal a dicha amenaza, el cuerpo vuelve a su estado basal. (18)

La adolescencia es una etapa vital de desarrollo y crecimiento que implica un aumento en la comunicación interpersonal, en la exigencia escolar y la evolución de sus patrones comunicativos con familiares e iguales. Esta etapa expone a los/as adolescentes a situaciones que pueden ser vividas como estresantes y que van a desafiar sus capacidades para un afrontamiento positivo. Pese a que la adolescencia es una etapa vital estresante, no todos los/as adolescentes presentan problemas de ansiedad y esto se debe a la influencia de diversos factores personales y ambientales. (6,7)

Dentro de los factores ambientales, uno de los más fundamentales sería la familia. Esta puede ser percibida tanto de una manera positiva (fuente de apoyo) como de una manera negativa (fuente de estrés). La ansiedad es un rasgo que puede ser aprendido del entorno familiar; los/as adolescentes observan conductas de manejo del estrés en sus padres, que no tienen por qué ser adaptativas, y las aplican en su día a día. De manera añadida, se ha demostrado que actitudes parentales excesivamente permisivas y/o exigentes dificultan un manejo adecuado del estrés. (19)

El entorno familiar constituye una fuente de apoyo. Si dicho apoyo no es percibido por el/la adolescente, esto puede resultar en una menor autoestima y peores habilidades de comunicación social. Se ha descrito que una alta sociabilidad resulta un factor protector ante la ansiedad, por lo que desarrollar patrones comunicativos ineficaces propiciaría la aparición de esta. De manera añadida, tener una menor autoestima y menos habilidades comunicativas hacen al/la adolescente más vulnerable frente a la presión de grupo. (15,19)

A nivel ambiental otro factor importante que tener en cuenta es la influencia social, tanto de su grupo de iguales como de la sociedad, a través de las Redes Sociales (RS). La aparición de internet ha introducido una nueva forma de comunicarse que va a tener una influencia directa en el desarrollo psicológico del/la adolescente. (20)

Las RS permiten al/la adolescente hacerse visible a los demás, reafirmar su identidad en el grupo, mantenerse conectado/a con sus iguales y compartir sus sentimientos. El uso

de estas se ha relacionado directamente con problemas de salud mental dado que los/as adolescentes las emplean como una forma de evadirse de los problemas. Se han descrito relaciones directas entre el uso problemático o abusivo de las Redes Sociales y síntomas de ansiedad. Esto está relacionado por un lado con que son una estrategia de afrontamiento ineficaz (evitación) y, por otro lado, no poder hacer uso de estas genera ansiedad en los/as adolescentes. Estos dos factores van a retroalimentarse mutuamente, perpetuando estados de ánimo negativos. (20-23)

Para finalizar, en relación con los factores ambientales, otra forma de influencia social en los/as adolescentes son los estereotipos de género. La estructura social actual impone lo que debe ser considerado como “feminidad” y “masculinidad” determinando, así, cómo los jóvenes deben relacionarse y presentarse al mundo (tanto cara a cara como a través de las RS). Actualmente resulta más deseable a nivel social presentarse con características masculinas que femeninas, dado que estas últimas tienen una connotación negativa. Esto se ve reflejado directamente en los perfiles de las RS y se ha relacionado que aquellos/as que poseen contenido “masculino”, al ser más aceptados/as por sus iguales, generan bienestar emocional en el/la adolescente. Se debe entonces reflexionar con ellos/as qué imagen de sí mismos/as están proyectando en internet. (20)

A nivel personal, uno de los factores que va a influir es el conocimiento que tienen los/as adolescentes sobre la ansiedad. Uno de los aspectos que se ha reseñado para prevenir estos problemas es que sean conscientes de los signos y síntomas indicativos de estrés para poder actuar sobre ellos. Actualmente, un 50% de los/as adolescentes no busca ayuda en casos de ansiedad por desconocimiento de la clínica que le acompaña. Esto se debe en parte a que, por el estigma entorno a los problemas de salud mental, no son aspectos trabajados ni en las aulas ni en los hogares. (6,24)

Las creencias individuales de los/as adolescentes en relación con la ansiedad vienen determinadas por el estigma. El estigma en salud mental es un concepto que está arraigado en nuestra sociedad, los prejuicios hacia personas con problemas de salud mental están interiorizados y los/as adolescentes se hacen eco de esto y acaban haciendo suyas dichas creencias. Debido a estas, los/as adolescentes ocultan sus problemas de salud mental, lo que va a constituir un obstáculo a la hora de abordarlos y dificultar el acceso a ayuda especializada. Aquellos/as que tienen peor autoconcepto, padecen ansiedad o tienen algún conocido que la padezca tienden a ser menos prejuiciosos/as y adoptan conductas de integración social hacia las personas con problemas de salud mental. Sin embargo,

aquellos/as que no presentan estas características tienden a excluir socialmente a sus pares, no queriendo relacionarse con estos. (25)

Los signos predictores de ansiedad durante la adolescencia se han relacionado con la falta de mecanismos de afrontamiento centrados en la resolución de problemas y la percepción del estrés como una amenaza (8). Se han descrito las conductas de evitación, tendencia a la rumiación y a autoinculparse como estrategias de afrontamiento ineficaz de cara a la ansiedad. Los/as adolescentes que poseen estrategias de afrontamiento positivas, como son fijarse en lo positivo y distraerse físicamente del problema, presentan mayor bienestar emocional y personal que los/as que hacen uso de estrategias de afrontamiento ineficaces. Contar con herramientas de afrontamiento contribuye al crecimiento y desarrollo saludable del/la adolescente en la medida en que protegen y permiten a este/a afrontar situaciones estresantes que se le presenten. (26,27)

Por lo tanto, para poder realizar una correcta prevención de la ansiedad, los/as adolescentes deben adquirir habilidades de afrontamiento que les permitan afrontar eficazmente situaciones estresantes del día a día.

Este proyecto de EpS va dirigido a los/as adolescentes que cursen actualmente Bachillerato (primer y segundo curso) en el Colegio Internacional Zola. Dicho colegio se encuentra en la provincia de Madrid y en la localidad de Villafranca del Castillo, perteneciente a la Dirección Asistencial Noroeste. La localidad está constituida por una población de nivel socioeconómico medio-alto y de nivel educativo elevado.

El Colegio Internacional Zola oferta dos ramas de Bachillerato (Ciencias y Letras) constituidas por dos clases de, aproximadamente, 30 alumnos/as. La edad de los alumnos/as varía de 15 a 17 años en función del año de Bachillerato en el que se encuentren. Las clases son mixtas contando con aproximadamente el mismo número de mujeres que de hombres.

Tras realizar este análisis de la situación se han detectado las siguientes necesidades educativas para los y las adolescentes en la prevención y manejo de la ansiedad:

- El estrés personal: se necesita identificar las señales de estrés/ansiedad y analizar sus causas.
- Cómo se puede controlar: se necesita conocer cómo se puede controlar el estrés y la ansiedad y desarrollar habilidades para emplear estrategias y técnicas concretas.
- Plan personal: se necesita elaborar un plan factible para manejar mejor el estrés y adecuarlo a sus necesidades y a su situación personal, llevarlo a la práctica y reajustarlo.

3. OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar habilidades y recursos personales para afrontar la ansiedad y el estrés que surgen en situaciones de la vida cotidiana de los y las adolescentes.

Objetivos específicos

ÁREA DE CONOCIMIENTOS
Aumentar sus conocimientos sobre la ansiedad.
Identificar alternativas para manejar las fuentes de estrés.
Relacionar su uso de las RS con posibles síntomas de estrés.
Analizar el uso que hacen de las RS.
Comprender el autoconcepto y la autoestima y su relación con la ansiedad.
Analizar la influencia del entorno familiar y social en el estrés.
Conocer técnicas de manejo del estrés/ansiedad.
ÁREA DE ACTITUDES
Expresar lo que entiende por estrés, ansiedad y las situaciones que lo provocan.
Analizar la evaluación que hacen de su autoestima.
Analizar su propio autoconcepto.
Analizar los estereotipos de género de las RS y la imagen que da de sí mismo/a en estas.
Verbalizar la necesidad de ayuda frente a situaciones estresantes que les sobrepasen.
Expresar sus creencias en torno al ejercicio físico.
ÁREA DE HABILIDADES
Poner en práctica estrategias de afrontamiento positivo como el ejercicio físico, técnicas de respiración controlada y mindfulness.
Desarrollar habilidades de comunicación efectivas que les permitan resolver conflictos.
Elaborar su plan personal para manejar el estrés.

4. CONTENIDOS

CONTENIDOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none">• Identifica las diferencias entre estrés y ansiedad.• Expresa signos y señales de tensión física.• Analiza posibles fuentes de estrés relacionadas consigo.• Identifica las diferencias entre autoconcepto y autoestima.• Relaciona su autoconcepto/autoestima con la ansiedad.• Cita los efectos de las RS en el estrés.• Expresa sus sentimientos positivos y negativos hacia las RS.• Identifica a su familia e iguales como posibles fuentes de estrés y/o apoyo.• Conoce el mindfulness: concepto, principios y bases para la realización.• Conoce la respiración controlada e identifica su papel en el manejo de la ansiedad.
CONTENIDOS ACTITUDINALES
<ul style="list-style-type: none">• Creencias sobre la ansiedad, el estrés, sus diferencias y causas.• Percepciones positivas y negativas de la imagen que cada uno/a tiene de sí mismo/a.• Orientación positiva o negativa de la valoración que hacen de sí mismos/as.• Estereotipos de género en las RS: cualidades estereotipadas, roles estereotipados y expectativas estereotipadas.• Identifica patrones comunicativos: asertivos, pasivos y agresivos.• Identifica barreras para la realización del ejercicio físico y beneficios de este.
CONTENIDOS DE HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none">• Desarrolla habilidades de comunicación asertiva para resolver conflictos.• Lleva a cabo una práctica de mindfulness y respiración controlada.• Pone en práctica el ejercicio físico de tipo aeróbico.• Elabora y lleva a cabo su plan personal de manejo del estrés.

5. METODOLOGÍA

Población diana

El programa va dirigido a los alumnos y las alumnas de 1º y 2º de Bachillerato (tanto de la rama Científica como la de Letras) del Colegio Internacional Zola ubicado en el

municipio de Villafranca del Castillo en el año 2019. Dicho programa se llevará a cabo en las propias instalaciones del centro educativo.

Captación

La captación se realizará mediante un folleto informativo redactado por los/as profesionales que vayan a llevar a cabo el programa. Este folleto debe incluir los contenidos del programa, localización, fechas, número de sesiones, duración de cada sesión y la periodicidad de las sesiones. Dicho folleto tiene que llegar tanto a padres/madres como alumnos/as por lo que se mandará una copia digital a los padres/madres, así como se colgará una breve explicación del programa en la página web del centro. Se concertará con el centro educativo una sesión de explicación del programa dirigida a profesoras/es y directora/a con dos meses de antelación. En dicha reunión se concertarán las fechas de impartición del programa, se establecerá el horario de 16h00 a 17h30 para las actividades (por estar fuera de las horas lectivas de los/as alumnos/as) y se asignará un aula del centro para ello. Se cerrará el grupo de trabajo con un mes de antelación con el objetivo de dejar tiempo para la preparación de las sesiones.

Características del programa

- **Número de sesiones:** 6 sesiones.
- **Duración de las sesiones:** 90 minutos por sesión.
- **Periodicidad:** una sesión por semana.
- **Temporalización:** se trabajará con el grupo los miércoles de 16h00 a 17h30.
- **Lugar:** Colegio Internacional Zola (Villafranca del Castillo).
- **Número de participantes:** 15 a 20 alumnos/as.

Cronograma de las sesiones

El proyecto de EpS durará 6 semanas y se impartirá entre los meses de febrero y marzo de 2019. Se limitan las sesiones a una por semana para dejar a los/as participantes tiempo para asimilar lo aprendido y no sobrecargarles de información. Se empleará la técnica de aprendizaje significativo.

Se adjunta un cronograma orientativo de las sesiones a llevar a cabo, las fechas de impartición y los principales contenidos a trabajar.

CRONOGRAMA DE LAS SESIONES EDUCATIVAS	
Primera sesión <i>¿Ansiedad? ¿Eso qué es?</i>	<i>Miércoles 6 de febrero de 2019 de 16h00 a 17h30.</i> Presentación del taller. Conceptos de ansiedad y estrés. Manifestaciones físicas. Causas.
Segunda sesión <i>Soy la mejor versión de mi misma/o.</i>	<i>Miércoles 13 de febrero de 2019 de 16h00 a 17h30.</i> Autoestima y autoconcepto. Relación con el estrés/ansiedad.
Tercera sesión <i>Para, respira hondo, sigue.</i>	<i>Miércoles 20 de febrero de 2019 de 16h00 a 17h30.</i> Técnicas de respiración controlada y mindfulness.
Cuarta sesión <i>No peleemos, hablemos.</i>	<i>Miércoles 27 de febrero de 2019 de 16h00 a 17h30.</i> Resolución de conflictos. Relación con la familia. Patrones comunicativos asertivos, pasivos y agresivos.
Quinta sesión <i>Twitter, Instagram... ¿Amigos/as?</i>	<i>Miércoles 6 de marzo de 2019 de 16h00 a 17h30.</i> Estereotipos de género en las RS. Relación de estrés entre RS y adolescente. Uso que hacen de las RS e imagen que dan.
Sexta sesión <i>El ejercicio físico no sólo es una asignatura.</i>	<i>Miércoles 13 de marzo de 2019 de 16h00 a 17h30.</i> Ejercicio físico aeróbico: recomendaciones, beneficios. Plan personal de manejo del estrés.

SESIÓN 1: ¿Ansiedad? ¿Qué es eso?

Objetivos educativos	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos materiales	Recursos humanos
Encuadre del taller	Presentar a los/as profesionales, el proyecto, la sesión. Realizar un contrato de aprendizaje.	Técnica de la rueda con pelota	GG	15'	Pelota de plástico. Folletos informativos.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Expresar lo que entiende por estrés, ansiedad y las situaciones que lo provocan.	Creencias sobre estrés, ansiedad, diferencias y causas.	Rejilla	TI/G5/GG	45'	Proyector, material 1A, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Aumentar sus conocimientos sobre la ansiedad.	Diferencias entre estrés y ansiedad. Manifestaciones físicas y psicológicas de la ansiedad. Fuentes de estrés/ansiedad.	Exposición	GG	30'	Proyector, ordenador, material 1B, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.

(Fuente: Tabla de elaboración propia)

DESARROLLO DE LA SESIÓN 1 (18, 28-30)

El objetivo de esta sesión es que los y las adolescentes amplíen sus conocimientos sobre la ansiedad y el estrés, así como identifiquen situaciones que lo provocan en su día a día y los principales signos de estrés físico. De esta forma, podrán identificar cuando sufren de ansiedad/estrés y ponerle remedio.

TÉCNICA DE LA RUEDA CON PELOTA

Se trata de la primera reunión del grupo de trabajo, por lo que se propone emplear la técnica de la rueda con una pelota para conocerse. Esta técnica consiste en pasar la pelota de participante en participante para dar la palabra. Cuando un/a participante recibe la pelota, se presentará y comentará las expectativas que tiene del taller. A continuación, se pasará a realizar un encuadre del taller, explicando horario de impartición, compromiso con el taller, contenidos y sesiones educativas, así como la dinámica de grupo que se espera.

REJILLA

El/la educador/a presentará el material 1A y la actividad a realizar. Pedirá que se dividan en subgrupos de 4-5 personas y pasará a repartir el documento. Los/as participantes leerán dicho documento y se les dejará 15 minutos para expresar sus conocimientos sobre los conceptos de estrés, ansiedad y sus causas de manera individual. A continuación, compartirán sus opiniones con su subgrupo y se elegirá a un/a representante que presentará a los/as demás lo que se ha recogido en esta discusión. Finalmente, el/la educador/a reunirá todas las intervenciones y devolverá al grupo una conclusión de las opiniones recogidas. Se deberá incidir en que todas las opiniones son válidas y se tienen que tener en cuenta.

EXPOSICIÓN

El/la educador/a hará una exposición en la que se completarán los conocimientos de los/as participantes recogidos en la actividad anterior, apoyándose en el material 1B. Los contenidos de la presentación consistirán en lo que es la ansiedad, sus principales manifestaciones, factores de riesgo y causas. Para finalizar, hará un breve resumen de la sesión y resolverá dudas.

MATERIAL 1A

La salud mental es un estado de bienestar que nos permite afrontar las tensiones normales de la vida y nos permite trabajar de manera productiva y fructífera. Consiste en el equilibrio emocional y mental de una persona y en ocasiones dicho equilibrio puede verse afectado y dar paso a problemas de salud mental como ansiedad excesiva.

Si os parece, a continuación, hablaremos de vuestras experiencias y creencias en torno a la ansiedad y el estrés.

Comentad qué es para vosotros/as el estrés.

Comentad qué es para vosotros/as la ansiedad.

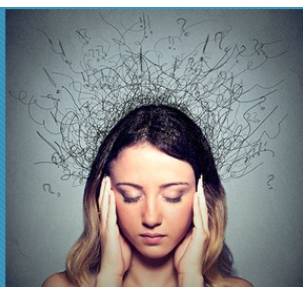
¿Qué situaciones os ponen en tensión o nerviosos/as?

(Fuente: Elaboración propia)

MATERIAL 1B

PRIMERA SESIÓN

¿ANSIEDAD? ¿QUÉ ES ESO?



ANSIEDAD

SITUACIÓN ESTRESANTE + ANTICIPACIÓN = ANSIEDAD

¿CUÁNDO DEJA DE SER NORMAL?

- Cuando nos **IMPIDE** relacionarnos, concentrarnos, hacer las cosas que nos gustan.
- Cuando es demasiado intensa y nos **BLOQUEA**.

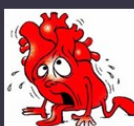
ESTRÉS

AMENAZA REAL + REACCIÓN CORPORAL = ESTRÉS

¿QUÉ LO DIFERENCIA DE LA ANSIEDAD?

- 1 PUEDO PONERLE SOLUCIÓN POR MI MISMO/A
- 2 EL PROBLEMA ES REAL, NO PORQUE ME HAYA ANTICIPADO
- 3 NO ME BLOQUEA NI ME IMPIDE RELACIONARME

- Sudores, sequedad de boca, mareos.
- Temblor de manos, dolor de cabeza.
- Palpitaciones, el corazón me va rápido, sensación de opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar, respiro muy rápido.
- Náuseas, vómitos, dolor de tripa, diarrea, estreñimiento.



¿QUÉ PIENSO CUANDO TENGO ANSIEDAD?

- Estoy preocupado/a, sensible y todo me molesta.
- Me siento agobiado/a, como si hubiera un peligro inminente.
- Miedo a perder el control o a que me "esté volviendo loco/a".
- Dificultad para concentrarme, no consigo memorizar las cosas.
- Estoy inquieto/a e irritable.
- Evito hacer frente a situaciones que me dan miedo, me estresan o me preocupan.

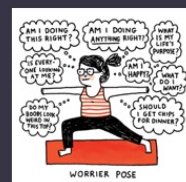


¿POR QUÉ TENGO ANSIEDAD?

CADA UNO/A LO VIVE A SU MANERA...

Pero algunas causas comunes son:

- Tengo familiares que tienen ansiedad.
- Me siento muy presionado/a por mi familia.
- Me preocupan demasiado mis problemas del día a día.
- Soy muy exigente conmigo mismo/a.
- El instituto es difícil y no sé qué hacer en el futuro.
- Pienso mucho en el futuro y me adelanto a los acontecimientos.



(Fuente: Presentación de elaboración propia)

SESIÓN 2: Soy la mejor versión de mi misma/o.

Objetivos educativos	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos materiales	Recursos humanos
Comprender el autoconcepto y la autoestima y su relación con la ansiedad.	Diferencias entre el autoconcepto y la autoestima. Relación con la ansiedad.	Exposición	GG	15'	Proyector, material 2A, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Analizar su propio autoconcepto.	Percepciones positivas y negativas que cada uno/a tiene de sí mismo/a.	Ejercicio: “El autoconcepto”	TI/GG	35'	Material 2B, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Analizar la evaluación que hacen de su autoestima.	Orientación positiva o negativa en la valoración que hacen.	Ejercicio: “El juego de la autoestima”	TI/GG	35'	Material 2C, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.

(Fuente: Tabla de elaboración propia)

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2 (28, 31, 32)

Se ha demostrado que una baja percepción de sí mismo/a y una evaluación negativa de la autoestima son factores que influyen en la ansiedad de los y las adolescentes, por lo que el objetivo de esta sesión es que comprendan la relación que tienen ambos con la ansiedad y analizar sus percepciones hacia sí mismos/as.

EXPOSICIÓN

Tras saludar a los/as participantes y dar la bienvenida, el/la educador/a pasará a explicar los objetivos de esta sesión y lo que se trabajará. Posteriormente, hará una breve explicación de lo que es el autoconcepto y lo que es la autoestima, en qué aspectos se diferencian e incitará a los y las participantes a reflexionar sobre el papel que tienen en relación con la ansiedad. Para ello hará uso del material 2A. Al finalizar, resolverá dudas que surjan sobre estos conceptos.

EJERCICIO: “EL AUTOCONCEPTO”

El/la educador/a repartirá a cada participante una copia del material 2B. Los/as participantes tendrán que rellenar la hoja de la siguiente manera: en cada apartado, pondrán una emoción en la cara dibujada, así como unas frases que describan cómo se sienten en ese ámbito. Por ejemplo, la/el participante pondrá una sonrisa en la cara del apartado “cómo me encuentro con mi familia” y pondrá una frase que describa por qué se siente feliz en ese entorno. Una vez hayan finalizado este proceso, compartirán su autoconcepto con sus compañeros/as, que tratarán de analizar pensamientos erróneos que tienen sobre sí mismos/as y tratarán de reforzar sus cualidades, haciéndoles ver el lado positivo.

EJERCICIO: “EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA”

El/la educador/a entregará a cada participante un folio en blanco que representa su autoestima. A continuación, leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima, reflejados en el material 2C. Después de cada frase, los/as participantes arrancarán un trozo del folio según la proporción de autoestima que se vería dañada por el suceso. El/la educador/a leerá a continuación sucesos que pueden hacer ganar autoestima y los/as participantes recolocarán los trozos de papel arrancados en función de la proporción de autoestima ganada por el suceso. Se cerrará el juego con una breve reflexión en la que se preguntará al/la adolescente qué sucesos han dañado/beneficiado más o menos su autoestima, por qué y que valoración final (positiva o negativa) tienen de su autoestima.

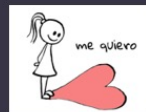
SEGUNDA SESIÓN

MI AUTOCONCEPTO Y MI AUTOESTIMA

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Reconocer mis cualidades.
- Aceptar mis defectos.
- Aceptar a los demás como son

“Aceptarse es decirse: este/a soy yo, ni más ni menos”



J.A. García-Monge (1997)

UNA BUENA AUTOESTIMA ES:

- 1 SER TOLERANTE**
 - Escucho y comprendo otros puntos de vista. Acepto las diferencias aunque no las comparta.
- 2 ACEPTAR LAS CRÍTICAS**
 - No son algo malo, nos ayudan a crecer y mejorar.
- 3 SOY CAPAZ DE TOMAR DECISIONES POR MI MISMO/A**
- 4 NO VOY A GUSTAR A TODO EL MUNDO**
 - Está bien intentar gustar a los/as demás, pero sé que no voy a caer bien a todos/as.
 - No voy a hacer lo que los/as demás quieran si no estoy de acuerdo.



¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

Es la imagen mental que he creado de mi mismo/a: físicamente, emocionalmente y psicológicamente.

¡¡¡¡PERO NO ES LO MISMO QUE LA AUTOESTIMA!!!!

EL AUTOCONCEPTO ESTÁ EN MI CABEZA

LA AUTOESTIMA ESTÁ EN MI CORAZÓN

AUTOESTIMA

Es la forma en la que me valoro, las emociones que siento hacia mi mismo/a, si me quiero o no me quiero.

AUTOCONCEPTO

Es la forma en la que me describo.
Me conozco, sé lo que me define y sé describirme.



¿INFLUYE MI AUTOESTIMA EN CÓMO MANEJO LA ANSIEDAD/ESTRÉS?

¿Y MI AUTOCONCEPTO?

¿EN QUÉ MEDIDA?



(Fuente: Presentación de elaboración propia)

MATERIAL 2B

El autoconcepto

Como me encuentro
en la familia



Como me encuentro
en la escuela o instituto



Como me relaciono
con los demás



Como considero que
me ven los demás



Lo que más me molesta
de mi mismo



Lo que más me gusta
de mi mismo



Respecto a mi presente
y mi futuro



(Fuente: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes)

MATERIAL 2C

Lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima

- Discutes con tu mejor amigo/a.
- Tienes una pelea con tu novio/a y todavía no has hecho las paces.
- Suspendes un examen.
- Tu profesor/a te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Tu grupo de amigos/as no cuenta contigo para salir de fiesta.
- Te ponen un mote.
- Tu madre/padre te critica y te grita.
- Te sale un grano gordo en la cara.
- Un/a amigo/a cuenta un secreto que le confiaste.
- Tu novio/a te pone los cuernos.
- Tienes muchas tareas y exámenes.
- Un grupo de amigos/as se burla de tus orejas.
- Te insultan en el patio del colegio.

Lista de sucesos que pueden aumentar tu autoestima

- Ganas un premio.
- Un/a amigo/a te pide ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- El/la chico/a que te gusta te pide salir.
- Sacas un 10 en el examen.
- Te dicen que te quieren.
- Haces una nueva amistad.
- Te conceden una beca.
- Te tratan como a un/a adulto/a.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano/a.
- Tu padre/madre se disculpa por haberte gritado.
- Te hacen un regalo.
- Te nombran delegado/a de clase.

(Fuente: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes)

SESIÓN 3: Para, respira hondo, sigue.

Objetivos educativos	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos materiales	Recursos humanos
Conocer técnicas de manejo del estrés/ansiedad.	Respiración controlada. Papel de la respiración en la ansiedad/estrés. Mindfulness: concepto, principios, bases para la realización.	Exposición.	GG	40'	Material 3A, aula de clase, proyector, altavoces, ordenador.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Poner en práctica técnicas de respiración y de mindfulness.	Práctica de respiración controlada y de mindfulness.	Demostración con entrenamiento.	GG	40'	Material 3A, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.

(Fuente: Tabla de elaboración propia)

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3 (28,33)

En esta sesión, se propone practicar dos habilidades de afrontamiento positivo que van a ayudar a los/as participantes a controlar situaciones de ansiedad: respiración controlada y mindfulness. Para ello, se hará una exposición de las técnicas seguida de una demostración con entrenamiento tras la cual se hará una breve reflexión con los/as participantes.

EXPOSICIÓN

Haciendo uso del material 3A, el/la educador/a hará una presentación en la que explicará cómo influye la ansiedad en nuestra respiración, cómo se puede controlar, qué tipos de respiración podemos hacer, etc. Una vez explicada la técnica de respiración controlada, se pasará a explicar los conceptos principales en torno al mindfulness, apoyándose en los vídeos adjuntos en la presentación. Se explicará que, para sacar el mayor provecho a esa técnica es conveniente combinarla con una respiración controlada. Al finalizar, se resolverán dudas sobre la técnica o lo visto en la presentación.

DEMOSTRACIÓN CON ENTRENAMIENTO

Tras haber abordado las dos técnicas de manera teórica, se pasará a hacer una demostración con entrenamiento de estas. El objetivo es que los/as participantes adquieran habilidades suficientes como para practicar la respiración controlada y el mindfulness en su tiempo libre. Para realizar dicho entrenamiento, el/la educador/a hará uso de las diapositivas finales del material 3A en las que vienen detallados los pasos a seguir en la demostración, así como de imágenes que ayudarán a los/as participantes a realizar la técnica. Para finalizar, se llevará a cabo una reflexión propiciada por las siguientes preguntas, tras las cuales el/la educador/a devolverá unas conclusiones:

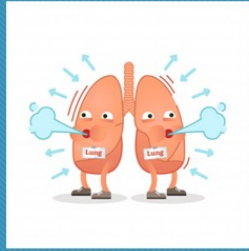
- ¿Cómo te has sentido al hacer el ejercicio de mindfulness en clase? ¿Y el de respiración controlada?
- ¿Por qué podría beneficiar el mindfulness/respiración controlada en situaciones de ansiedad?
- ¿Crees que te funcionaría? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- ¿Cómo podrías hacer del mindfulness una práctica diaria?

Debido a que el mindfulness y la respiración controlada empiezan a ser efectivos cuando se crea hábito de ellos, se propone que las próximas sesiones sean iniciadas con un breve ejercicio de mindfulness.

MATERIAL 3A

TERCERA SESIÓN

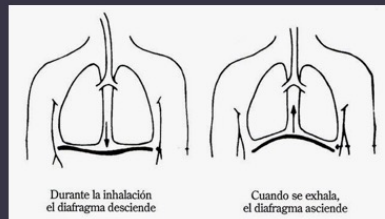
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS PARA PALIAR LA ANSIEDAD



LA RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN = ENERGÍA PARA NUESTRO CUERPO

→ **MEJORA EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO CUERPO**



DIAFRAGMA

Músculo que cambia de tamaño los pulmones para poder respirar.

- o **Inspirar:** hace espacio, entra O₂.
- o **Espirar:** presiona el pulmón, lo vacía, sale CO₂.

¿CÓMO RESPIRO CUANDO TENGO ANSIEDAD?



HIPERVENTILACIÓN

Respirar demasiado rápido, de forma superficial, tomar grandes bocanadas de aire, respirar demasiado profundamente...

Al espirar más veces o más rápido, eliminamos más CO₂ de lo normal.

Calambres, mareos, flojera de piernas, palpitaciones, temblor, sensación de que te ahogas, visión borrosa, dolor de pecho, hormigueos, etc.

¿CÓMO DEBO RESPIRAR?

RESPIRACIÓN CONTROLADA

¿QUÉ HACE LA RESPIRACIÓN CONTROLADA?
Ayuda a reducir la activación de mi cuerpo cuando tengo ansiedad.

¿CÓMO SE RESPIRA DE MANERA CONTROLADA?

- o Respirar lento, unas 8 a 12 respiraciones por minuto durante 2 minutos.
- o Respiraciones no demasiado profundas.
- o Usar el diafragma para respirar, no sólo el pecho.

¿CUÁNDO DEBO USARLA?

- o Antes de afrontar una situación estresante, como una presentación para la clase.
- o Cuando empiezo a notar los primeros síntomas de ansiedad.

EL OBJETIVO DE LA RESPIRACIÓN CONTROLADA ES CONTROLAR LA ANSIEDAD, NO ELIMINARLA COMPLETAMENTE.

MINDFULNESS

- o ¿Qué es el mindfulness?
<https://www.youtube.com/watch?v=Gq7jTUYtOz4>
- o Los beneficios del mindfulness.
https://www.youtube.com/watch?v=awB9G2WZ_2w
- o ¿Cómo se practica mindfulness?
https://www.youtube.com/watch?v=64bWMVVSX_nq
- o La actitud en mindfulness.
<https://www.youtube.com/watch?v=N9bygj0w1ic>
- o Mindfulness te aporta claridad mental.
<https://www.youtube.com/watch?v=1-CK-QZpSVU>
- o Cómo mantener la práctica de mindfulness.
https://www.youtube.com/watch?v=059zN-YjC_E

LA PRÁCTICA HACE AL/LA MAESTRO/A.

¡PRÁCTIQUEMOS LO APRENDIDO!

RESPIRACIÓN CONTROLADA

ES UNA HABILIDAD QUE SE TARDA EN APRENDER, COMO CUANDO APRENDEMOS A MONTAR EN BICI. PRIMERO NOS COSTARÁ HACERLO SENTADOS/AS, TRANQUILOS/AS EN CASA. POCO A POCO, CON LA PRÁCTICA, PODREMOS HACERLO DE PIE Y HACIENDO OTRAS COSAS. TENED PACIENCIA.

1

Nos sentamos, apoyando bien la espalda en la silla y cerramos los ojos.



2

Colocamos la mano sobre nuestra tripa. Tiene que estar extendida y nuestro dedo meñique estar justo encima del ombligo.



3

Cuando inspiremos, imaginad que estáis intentando llevar todo el aire hasta la parte más baja del pulmón. Deberíais notar cómo se hincha la tripa.

4

Inspiramos por la nariz SIEMPRE. Exhalamos por la nariz o por la boca.

5

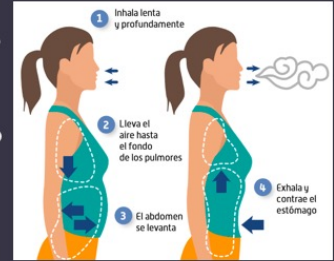
Inspirar por la nariz contando hasta 3.

6

Exhalar por la nariz contando hasta 3.

7

Contamos hasta 2 para hacer una pausa y volvemos a empezar.



¡INTENTEMOS HACERLO JUNTOS/AS DURANTE UN MINUTO!



1. CONTAD VUESTRAS RESPIRACIONES: TIENEN QUE SER DE 8 A 12. SI HACÉIS MÁS, NO OS PREOCUPÉIS, POCO A POCO CONSEGUIRÉIS HACER MENOS.

2. NO INTENTÉIS HACER RESPIRACIONES DEMASIADO PROFUNDAS, HACED LO QUE OS HAGA SENTIR BIEN Y SEA NATURAL.

3. HABLAROS A VOSOTROS/AS MISMOS/AS: "TRANQUILO/A", "RELÁJATE", "RESPIRA"

AHORA TOCA EL MINDFULLNESS

¡COMBINADLO CON LA RESPIRACIÓN CONTROLADA!
¡FUNCIONA MEJOR!

4 ejercicios de mindfulness para la práctica diaria
<https://www.youtube.com/watch?v=ze5SQPSRKfA>

Ejercicio de 3 minutos de mindfulness
<https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM>

(Fuente: Presentación de elaboración propia)

SESIÓN 4: No peleemos, hablemos.

Objetivos educativos	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos materiales	Recursos humanos
Practicar el ejercicio de mindfulness y respiración.	Práctica de mindfulness y respiración controlada.	Entrenamiento.	GG	10'	Vídeo, altavoces, ordenador, proyector, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Analizar la influencia del entorno familiar y social en el estrés.	Familia e iguales como apoyo y fuente de estrés.	Ejercicio: <i>Me haces sentir bien/mal.</i>	G5/GG	30'	Pizarra, tiza, folios rojos y verdes, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Desarrollar habilidades de comunicación efectivas que les permita resolver conflictos.	Comunicación asertiva, pasiva y agresiva. Resolución de conflictos. Escucha activa.	Ejercicio: <i>Siempre hay una forma de decir bien las cosas.</i>	TI/GG	50'	Material 4A, aula de clase.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.

(Fuente: Tabla de elaboración propia)

DESARROLLO DE LA SESIÓN 4 (28, 32)

El objetivo de esta sesión es que los y las adolescentes identifiquen en un primer lugar situaciones de su entorno que pueden ser vividas como estresoras y, posteriormente, dotar de habilidades de comunicación asertivas que les permitan resolver conflictos relacionados con dichas situaciones. De esta manera, se podría controlar el estrés o ansiedad secundarios a las situaciones estresoras de cada adolescente.

ENTRENAMIENTO

Se recuerda a los/as participantes que, como acordado en la sesión anterior, se inicia la sesión con un breve momento de mindfulness. Se recomienda aprovechar esta situación para practicar la respiración controlada. Se proyectará el siguiente vídeo <https://bit.ly/2e4Mc3h> que contiene una meditación guiada de 5 minutos.

EJERCICIO: ME HACES SENTIR BIEN/MAL

Haremos reflexionar a los/as participantes sobre los aspectos que les generan estrés o ansiedad de su familia e iguales (conductas, creencias, valores...) y aquellos que perciben como positivos y que les ayudan en momentos difíciles. Se dividirá el grupo grande en grupos de 5 a los que entregaremos unos folios verdes (fuentes de apoyo) y rojos (factores que generan ansiedad). En una pizarra el/la educador/a escribirá por un lado “Familia” y por otro “Grupo de amigos/as”. Los/as participantes tendrán que escribir aspectos relacionados con las fuentes de apoyo y de estrés de la familia y del grupo de iguales. Por ejemplo, si escriben la “presión escolar” en relación con las expectativas de su familia, pegarán el papel rojo en el grupo de la familia. Se cerrará la actividad reflexionando sobre nuestras expectativas hacia los/as demás: no podemos modificar o controlar las opiniones y expectativas ajenas, por lo que tenemos que aprovechar las positivas y tratar de controlar nuestras expectativas hacia los/as demás.

EJERCICIO: SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS

Se leerá con los/as participantes el material 4A y de manera individual responderán a las cuestiones planteadas para luego ponerlas en común con el grupo. Una vez finalizado, se pedirá a tres voluntarios/as. Cada uno/a representará un patrón comunicativo distinto (pasivo, agresivo, asertivo) que el resto del grupo desconoce. Se propone la situación de que un amigo/a se enfada con ellos/as porque no quiere fumar en el patio con él/ella, y cada voluntario/a reaccionará según su patrón comunicativo. En grupo, se reflexionará sobre dicha escena, que patrón comunicativo han empleado, qué han hecho bien y se

aportarán ideas de mejora para el futuro. El/la educador/a finalizará la sesión con un resumen de lo trabajado y las experiencias compartidas por los/as participantes.

MATERIAL 4A

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una **comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones**: usar palabras y gestos adecuados, defender bien los intereses propios, tener en cuenta los argumentos e intereses del otro/a, encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes. Sin embargo, en nuestra comunicación con los/as demás, podemos reaccionar de tres formas:

1. Podemos ser asertivos/as

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los/as demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los/as demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento que...”, “Quiero...”, “Hagamos...”. “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas?”
- Hablamos con fluidez y control, seguros/as, relajados/as, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

2. Podemos ser pasivos/as

- Evitamos la mirada del/la que nos habla.
- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Empleamos frases como: “Quizás tengas razón”, “supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho si...”, “No crees que...”, “No te molestes...”.
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

3. Podemos ser agresivos/as

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos).
- Mostramos desprecio por la opinión de los/as demás.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.

- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido/a por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Tienes que estar de coña...”, “Si no lo haces...”.

Respondemos a las siguientes preguntas:

- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con alguien y hayas reaccionado de forma pasiva.
- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con alguien y hayas reaccionado de forma agresiva.
- ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?
- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con alguien y hayas reaccionado de forma asertiva.
- ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?
- ¿Cómo te sientes tras reaccionar de forma pasiva? ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?
- ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos una relación interpersonal?
- ¿Cómo te ven los/as demás al comportarte de forma asertiva? ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?
- ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

(Fuente: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes)

SESIÓN 5: Twitter, Instagram... ¿Amigos?

Objetivos educativos	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos materiales	Recursos humanos
Practicar el ejercicio de mindfulness y respiración controlada.	Práctica de mindfulness y respiración controlada.	Entrenamiento.	GG	5'	Vídeo, aula, ordenador, proyector, altavoces.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Relacionar el uso de las Redes Sociales con posibles síntomas de estrés.	Cita los efectos de las RS en el estrés. Expresa sus sentimientos positivos y negativos hacia las RS.	Ejercicio: <i>Juego de las Redes Sociales</i>	G5/GG	30'	Folios rojos y verdes, material 5A, aula, proyector, ordenador.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Analizar los estereotipos de género de las RS y la imagen que da de sí mismo/a en estas.	Estereotipos de género en las RS: cualidades estereotipadas, roles estereotipados, expectativas estereotipadas.	Ejercicio: <i>Mi Yo online VS. Mi Yo offline.</i>	TI/G2/GG	30'	Material 5B, proyector, ordenador, aula de clase, folios en blanco.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Analizar el uso que hacen de las RS.	Oportunidades y amenazas/peligros de las RS. Uso responsable de las RS.	Lección participada.	GG	25'	Aula, pizarra.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.

(Fuente: Tabla de elaboración propia)

DESARROLLO DE LA SESIÓN 5 (28, 34-36)

El objetivo de esta sesión es que los/as participantes relacionen síntomas de estrés y ansiedad con las RS y cómo modifican la forma de presentarse en estas en función de sus sentimientos: quiero ser más deseable de cara a mis pares por lo que modifico mi perfil de Internet.

ENTRENAMIENTO

Se inicia la sesión con un breve momento de mindfulness. Se recomienda aprovechar esta situación para practicar la respiración controlada. Se proyectará el siguiente vídeo <https://bit.ly/2LyLCQa> que contiene una meditación guiada de 5 minutos.

EJERCICIO: JUEGO DE LAS REDES SOCIALES

La actividad será introducida tras hacer una presentación (material 5A) y reflexión sobre lo que implican las RS para los/as participantes. La preparación del juego requiere de proyectar en la pizarra la tabla que expone las principales RS que usan los/as participantes en el día a día: Whatsapp, Facebook, Instagram y Twitter. Una vez preparado, se pone a disposición de los/as participantes folios rojos y verdes. Se divide al grupo en subgrupos de cinco participantes en el que tendrán que reflexionar sobre aspectos que les han hecho sentir bien de las RS y aspectos que les han hecho sentir mal. Tendrán que encontrar mínimo dos por categoría y añadirlas en la pizarra de la Red Social. Una vez finalizado, se pone en común y se lanzan las preguntas adjuntas en la presentación.

EJERCICIO: MI YO ONLINE VS. MI YO OFFLINE

Se pedirá a los/as participantes que se pongan por parejas (a ser posible evitando ponerse con amigos/as). Apoyándose en el material 5B, el/la educador/a pedirá a los/as participantes que respondan a las preguntas sobre su “yo online” y su “yo offline” de manera individual. A continuación, se pedirá a los/as participantes que dejen ver su perfil de Instagram al/la compañero/a que tendrá que describir a la persona que ve reflejada en ese perfil. Posteriormente, cada participante comparará la descripción que han hecho de él/ella con su perfil del “yo offline”. Se incitará a la reflexión con las siguientes preguntas: *¿Somos lo que publicamos? ¿En qué medida ha cambiado la percepción que tengo de mi mismo/a con la que tiene mi pareja de mí? ¿Por qué creéis que hay tanta diferencia entre el “yo online” y el “yo offline”?* Para finalizar la discusión, se hablará de los principales estereotipos de género y cómo estos se perpetúan en las RS, estereotipos que pueden influir en cómo se presenta el/la participante en internet.

LECCIÓN PARTICIPADA

El objetivo de esta actividad es que los/as participantes detecten las principales oportunidades y amenazas que suponen las RS para ellos/as y reflexionen sobre si hacen un uso responsable de estas. La actividad se basará en una lección participada en la que el/la educador/a pedirá a los/as participantes que expresen sus conocimientos sobre el concepto de uso responsable en las RS, qué oportunidades ven de las RS y qué amenazas perciben en estas. Al finalizar, el/la educador/a completará las ideas expresadas por los/as participantes con la información del material 4C.

MATERIAL 5A



QUINTA SESIÓN

LAS REDES SOCIALES

LAS REDES SOCIALES PUEDEN SER UNA FORMA DE EVITACIÓN

EVITAR SITUACIONES NO VA A MEJORAR VUESTRA ANSIEDAD/ESTRÉS NI VUESTRO PROBLEMA.

Cuando no puedo o quiero afrontar una situación que me es desagradable, busco formas de evitarla.

Si discuto con mis padres, en vez de tratar de hablarlo y solucionarlo me refugio en Internet.

Si tengo un problema con un amigo, me refugio en Internet.

¿QUÉ SIGNIFICAN LAS REDES SOCIALES PARA VOSOTROS /AS?

¿ALGUNA VEZ LAS HABÉIS USADO PARA EVITAR UNA SITUACIÓN INCÓMODA ?

¿QUÉ OS APORTAN LAS REDES SOCIALES ?

¿CUÁNDO HACÉIS MÁS USO DE ELLAS? ¿POR QUÉ?

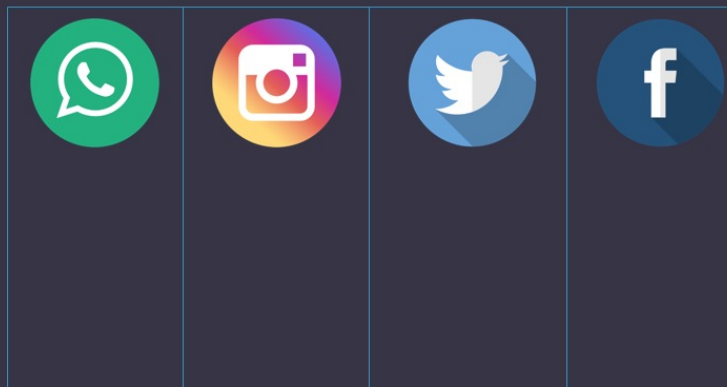


REFLEXIONEMOS SOBRE LAS REDES SOCIALES Y LO QUE OS HACEN SENTIR

EL JUEGO DE LAS REDES SOCIALES

A continuación se proyectará en la pantalla una tabla con las principales redes sociales que usáis todos los días.

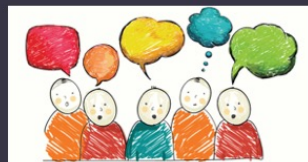
Nos gustaría que, por equipos de cinco personas, consigáis encontrar dos cosas de cada Red Social que os hagan sentir emociones positivas (felicidad, cariño, amor...) y dos cosas que os hagan sentir emociones negativas (tristeza, rabia, ansiedad...).



¿CÓMO OS HACE SENTIR EL USO DE LAS RRSS?

¿OS HA COSTADO ENCONTRAR MÁS COSAS BUENAS QUE MALAS O VICEVERSA?

¿ALGUNA VEZ OS HA PROVOCADO MALESTAR EL USO DE LAS RRSS? DESCRIBE LA SITUACIÓN



(Fuente: Presentación de elaboración propia)

MATERIAL 5B



QUINTA SESIÓN

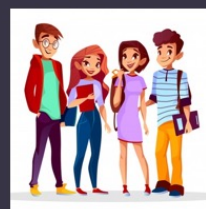
LA IMAGEN QUE DOY DE MI MISMO/A EN LAS REDES SOCIALES

¿ES POSIBLE QUE EXISTAN DOS VERSIONES DE MÍ?



MI "YO ONLINE",
MIS PERFILES DE
LAS REDES
SOCIALES

VS



MI "YO
OFFLINE", EN
LA VIDA
REAL

PERFILES DE LAS REDES SOCIALES

MI "YO ONLINE"

- ¿Qué suelo compartir en las Redes Sociales?
- ¿Sobre qué temas?
- ¿Qué temas obtienen más likes y respuestas?
- ¿Qué fotos suelo subir?
- ¿Qué fotos tienen más likes y comentarios?

MI "YO OFFLINE"

- ¿Qué te define como persona?
- ¿Qué valores son importantes para ti?
- Descríbete en tres líneas.



ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

- Cultural, se nos impone. Juicio que se basa en una idea preconcebida, una idea ya hecha sobre una persona en función de sus características personales.
- Es como una **ETIQUETA**.
- Los estereotipos de género responden a comportamientos y actitudes definidos por el sexo de las personas sin tener en cuenta su individualidad y dan lugar a un conjunto de creencias sobre cualidades, roles y expectativas de futuro basadas en diferencias de género.

CUALIDADES ESTEREOTIPADAS

“LOS CHICOS SON TODOS UNOS SALIDOS”.

“LAS CHICAS SON UNAS SENSIBLONAS”



ROLES ESTEREOTIPADOS

“A VOSOTRAS LAS COSAS DE LA CASA SE OS DAN MEJOR”

“LOS CHICOS SON LOS QUE TIENEN QUE TENER LA INICIATIVA



EXPECTATIVAS ESTEREOTIPADAS

“YO MI PRIMERA VEZ QUIERO QUE SEA ROMÁNTICA Y MI NOVIO MUY CARIÑOSO”

“YO CON 30 AÑOS SERÉ JEFE DE UNA EMPRESA Y TENDRÉ UN COHAZO”

¿HABÉIS VISTO ALGUNO DE ESTOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LAS REDES?

¿GUSTA MÁS SER MUJER O SER HOMBRE EN LAS REDES?

¿VUESTROS PERFILES CONTIENEN ESTEREOTIPOS DE GÉNERO?

(Fuente: Presentación de elaboración propia)

MATERIAL 5C

El uso responsable de las RS es cuando las empleamos con precaución, de manera consciente e intencionada de lo que estoy consumiendo (Internet). Las RS nos aportan numerosas oportunidades, pero a su vez conllevan ciertos peligros.

Oportunidades de las RS	Peligros/amenazas de las RS
Acceso a la información de manera rápida.	Mito del “nativo digital”: un/a nativo/a digital es aquel/aquella que ha nacido y crecido rodeado/a de tecnología. Creemos que por haber nacido rodeados/as de ella, sabemos manejarla y controlarla perfectamente. Por eso, damos por hecho que sabemos hacer un buen uso de las RS.
Comunicación con amigos/as y familiares lejanos	
Socializar: mantener y generar nuevas relaciones.	
Ocio: juegos, películas, historias.	
Aprendizaje de los/as demás.	

(Fuente: Elaboración propia)

SESIÓN 6: El ejercicio físico no es sólo una asignatura.

Objetivos educativos	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos materiales	Recursos humanos
Practicar el ejercicio de mindfulness y respiración controlada.	Práctica de mindfulness y respiración controlada.	Entrenamiento.	GG	6'	Vídeo, aula, ordenador, proyector, altavoces.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Analizar sus creencias en torno al ejercicio físico.	Creencias sobre el ejercicio físico, barreras y beneficios.	Rejilla	TI/G5/GG	35'	Proyector, ordenador, aula de clase, material 6A, material 6B.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Poner en práctica estrategias de afrontamiento positivo como el ejercicio físico.	Práctica de ejercicio aeróbico.	Ejercicio: <i>Carrera de relevos.</i>	G5/GG	30'	Patio/Zona de deportes, material 6C, material 6D.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.
Elaborar su plan personal de manejo del estrés.	Ejercicios efectivos para ellos/as	Plan personal	TI/GG	20'	Material 6E, zona exterior, proyector, ordenador.	Dos enfermeras/os educadoras/es, un/a observador/a.

(Fuente: Tabla de elaboración propia)

DESARROLLO DE LA SESIÓN 6 (28, 37-39)

El objetivo de esta sesión es que los y las participantes adquieran una habilidad más de afrontamiento positivo frente a la ansiedad: el ejercicio físico. Se busca que los/as participantes reflexionen sobre las barreras de acceso al ejercicio físico en su edad y encuentren una fuente de motivación entre ellos/as para hacer del ejercicio una práctica diaria. Dado que es la última sesión del proyecto, se finalizará realizando un plan personal de manejo del estrés para cada uno/a.

ENTRENAMIENTO

Se inicia la sesión con un breve momento de mindfulness. Se recomienda aprovechar esta situación para practicar la respiración profunda. Se proyectará el siguiente vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=07rmHwHnp3Q> que contiene una meditación guiada de 6 minutos.

REJILLA

El/la educador/a presentará el material 6A y la actividad a realizar. Pedirá que se dividan en subgrupos de 5 personas y pasará a repartir el documento. Los/as participantes leerán dicho documento y se les dejará 15 minutos para expresar sus conocimientos en relación con beneficios y barreras para el ejercicio físico de manera individual. A continuación, compartirán sus opiniones con su subgrupo y se elegirá a un/a representante que presentará a los/as demás lo que se ha recogido en esta discusión. Finalmente, el/la educador/a reunirá todas las intervenciones y devolverá al grupo una conclusión, incidiendo en que los beneficios del ejercicio físico superan las barreras que nos podamos encontrar. El material 6B recoge las barreras y beneficios ejercicio físico como guía para el/la educador/a.

EJERCICIO: CARRERA DE RELEVOS EN EL PATIO

Se iniciará el ejercicio con 5 minutos de calentamiento que se adjuntan en el material 6C. Posteriormente, el/la educador/a pasará a explicar la actividad que consistirá en una carrera de relevos por equipos de cinco personas en el patio del colegio. La configuración de esta se deja libre para el/la educador/a de forma que lo adapte al entorno. Podrá añadir más o menos obstáculos, teniendo en cuenta que la carrera deberá durar aproximadamente 15 minutos. Al finalizar, se tomarán los 10 minutos restantes para realizar una breve discusión sobre el ejercicio. El guion de discusión queda adjunto en el material 4D.

EJERCICIO: PLAN PERSONAL

El objetivo de esta actividad es que los/as participantes reflexionen sobre todas las nociones aprendidas en el curso. Para ello, tendrán que completar individualmente la tabla que se adjunta en el material 6E en el que tendrán que seleccionar las habilidades aprendidas en el curso que les hayan resultado eficaces. A continuación, planificarán momentos del día o de la semana para realizarlos como se demuestra en el ejemplo adjunto en la tabla. Para finalizar, se dejará que los/as participantes compartan, si quieren, su plan personal de manejo del estrés. Se cerrará el curso con una despedida y reforzando que pongan en uso las habilidades aprendidas y que se han propuesto realizar.

MATERIAL 6A

El ejercicio físico es una actividad que conlleva numerosos beneficios para la salud física y mental. Entre ellos, puede ser un buen aliado contra la ansiedad y/o estados de ánimo desagradables. A vuestra edad, es frecuente que nos encontremos con que no queréis hacer tanto ejercicio físico como os gustaría. Si os parece, a continuación, hablaremos de vuestras experiencias y creencias en torno al ejercicio físico para poder trabajar desde estos. Compartid vuestras experiencias y opiniones sobre lo siguiente:

¿Qué beneficios (físicos y mentales) creéis que puede tener el ejercicio físico para vosotros/as?

¿Por qué creéis que hacéis menos ejercicio físico del que deberíais? ¿Cuáles son los motivos?

¿Cómo creéis que podríais motivaros más para hacer ejercicio físico?

(Fuente: Elaboración propia)

MATERIAL 6B

Este material servirá de guía para, durante la reflexión realizada en la rejilla, tener información contrastada de lo que se va a trabajar.

Beneficios del ejercicio físico		
Fisiológicos	Psicológicos	Sociales
<ul style="list-style-type: none">• Disminución del riesgo de problemas cardiovasculares• Disminución de la TA y FC en situaciones de estrés.• Fortalece huesos y músculos.• Mejora la forma física: permite hacer más y cansarse menos.	<ul style="list-style-type: none">• Da sensación de bienestar psicológico.• Mejora el estado de ánimo y la autoestima.• Mejora la calidad del sueño.• Evita la ansiedad.	<ul style="list-style-type: none">• Mejora la sociabilidad, factor protector frente a la ansiedad.• Aumenta la integración social.• Mejora el rendimiento académico.

Barreras percibidas por los y las adolescentes para el ejercicio físico

1. **Ansiedad de cara a la imagen corporal:** vergüenza percibida por la exhibición del cuerpo durante el ejercicio.
2. **Fatiga o pereza,** relacionada con las pequeñas molestias físicas que se pueden dar al inicio del ejercicio físico, cuando todavía el cuerpo no está acostumbrado a este.
3. **Obligaciones.** Este es uno de los que más influyen en el/la adolescente, no son capaces de organizarse y se ven saturados/as y sin tiempo para realizar una práctica de ejercicio físico regular.
4. **Instalaciones:** dificultad de acceso o insatisfacción con las presentes.
5. **Clima motivacional.** Segunda barrera que influye en gran medida en los y las adolescentes. Este viene determinado por la familia, los/as amigos/as y los/as educadores que deben promover un clima motivacional que motive al/la adolescente a realizar ejercicio físico regularmente.

(Fuente: Elaboración propia)

MATERIAL 6C

Se proponen a continuación algunos ejercicios de calentamiento para realizar con los/as participantes en los primeros minutos de la actividad.



(Fuente: Imágenes extraídas de <https://bit.ly/2vA400t>)

MATERIAL 6D

El objetivo de esta discusión es que los/as adolescentes, teniendo en cuenta lo que se ha debatido con la rejilla y tras experimentar las sensaciones post-ejercicio, encuentren maneras de motivarse entre ellos/as para el ejercicio físico.

Se realizarán las siguientes preguntas

1. ¿Cómo os sentís después del ejercicio físico?

2. Imaginad que lo hacéis cuando os sentís agobiados/as, ¿creéis que podría ayudaros a sentirnos mejor?

3. ¿Qué creéis que es mejor? ¿Deporte individual o en equipo?

Se adjuntan a continuación algunos datos que pueden resultar útiles durante la discusión.

¿Cómo podemos ayudar a un/a adolescente a motivarse?

- Dejar claro que el objetivo del ejercicio físico es pasárselo bien.
- Compartirlo con amigos/as o familia ayuda a sentirse motivado/a.
- Deben sentir que son ellos/as los que eligen hacer ese ejercicio.
- No todos los deportes valen para todos/as, deben ir probando hasta encontrar el suyo.

El ejercicio físico puede conllevar un riesgo: hacer que el/la adolescente se obsesione con la imagen corporal, pudiendo derivar en otros problemas de Salud Mental. Es por esto por lo que se ha visto que realizar ejercicio físico en compañía ayuda a prevenir estos problemas. Recomendar en la medida de lo posible realizar un deporte de equipo, salir con sus amigos/as a jugar al baloncesto o al fútbol, empezar poco a poco saliendo a dar un paseo, etc.

(Fuente: Elaboración propia)

MATERIAL 6E

Ejercicios que me funcionan	Día de la semana	Cada cuanto tiempo	Durante cuanto tiempo
<i>Ejemplo: Mindfulness</i>	<i>Todas las noches</i>	<i>Cada semana</i>	<i>10 minutos antes de dormir</i>

(Fuente: Elaboración propia)

6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO (28, 40)

Todo proyecto educativo requiere de una evaluación para poder recoger información que permita mejorar el proceso educativo, adaptarlo a la realidad de los/as participantes y optimizar el proceso de enseñanza, acondicionando los contenidos y objetivos a las necesidades detectadas en los/as participantes. Por lo tanto, se considera una parte intrínseca del proyecto que se va a centrar en la evaluación tanto de los resultados obtenidos, como de la estructura y proceso del proyecto. El objetivo de toda evaluación es detectar las características del proyecto que pueden ser susceptibles de mejorar.

La evaluación de este proyecto se realizará mediante el análisis de:

1. La estructura

En este apartado se valorarán los aspectos relacionados con el grado de participación tanto de los/as participantes como de los/as educadores/as, la adecuación de los materiales al tiempo destinado, los horarios y las instalaciones empleadas para las sesiones. Para ello, el/la observador/a hará uso del ANEXO 1 para evaluar cada sesión al finalizar esta.

2. El proceso

Se evaluará, en primer lugar, la programación del proyecto: adecuación de las sesiones a las necesidades de los/as participantes, idoneidad del número de sesiones, duración, periodicidad y temporalización, la adecuación de los contenidos para la consecución de los objetivos planteados y la suficiencia de las técnicas empleadas para ello. A su vez, se evaluará el clima generado en el grupo de trabajo y la dinámica adquirida por los/as educadores/as. Para ello, el/la observador/a hará una evaluación de cada sesión apoyándose en el ANEXO 1 y se contará con la opinión de los/as participantes mediante la encuesta de satisfacción del ANEXO 2 que cumplimentarán en la última sesión del proyecto.

3. Los resultados

Se evaluará la consecución de los objetivos propuestos en el proyecto en las tres esferas de aprendizaje (conocimientos, habilidades y aptitudes) así como la mejora de los hábitos introducidos a corto plazo. A su vez, se reflejarán los efectos no previstos derivados del proyecto. Para ello, el/la observador/a hará una evaluación de cada sesión apoyándose en el ANEXO 1 y se contará con la opinión de los/as participantes mediante la encuesta de satisfacción del ANEXO 2 que cumplimentarán en la última sesión del proyecto.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, me gustaría agradecer a Mercedes Martínez Marcos por su trabajo de tutorización y seguimiento de este proyecto, corrigiendo mis errores y haciéndome aprender de ellos. Sin ella este trabajo nunca hubiera visto la luz.

En segundo lugar, agradecer todo el apoyo de mi familia, pareja y amigos/as durante estos meses complicados de presión para terminar este trabajo, y durante los cuatro años de grado. Soy mejor persona y enfermera gracias a todos/as ellos/as.

Por último, agradecer a los y las psicoterapeutas con los que he trabajado en mi vida, que me han ayudado a ver que los problemas de salud mental no te hacen de menos y que todo en esta vida es relativo y tiene solución.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Desarrollo en la adolescencia** [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018 [Consultado diciembre 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2D3rqB1>
2. I. Langer Á, Schmidt C, Aguilar-Parra J, Cid C, Magni A. **Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo**. Rev. Méd. Chile [Internet]. 2017 [consulta diciembre 2018]. Vol. 145(4). Disponible en: <https://bit.ly/2PENwx5>
3. Werner-Seidler A. Perry Y. Calcar A.L. Newby J. M. Christensen H. **School-based depression and anxiety prevention programs for young people : A systematic review and meta-analysis**. ClinPsychRev [Internet]. 2017 [consultado en diciembre 2018]. Vol.51 : 30-47. Disponible en : <https://bit.ly/2GPbLon>
4. Díaz Santos C. Santos Vallín L. **La ansiedad en la adolescencia**. RqR Enfermería Comunitaria [Internet]. 2018 [consultado diciembre 2018]. Vol.6(1): 21-31. Disponible en: <https://bit.ly/2PEHNYk>
5. Aznar García A.I. **Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes**. Revista PCNA [Internet]. 2014 [consultado diciembre 2018]. Vol.1(1): 53-60. Disponible en: <https://bit.ly/2USbV3p>
6. Fundación Mutua Madrileña. **Barómetro juvenil de vida y salud**. FAD [Internet]. 2017. Disponible en: <https://bit.ly/2GMOFzf>
7. Young C.C. Dietrich M.S. **Stressful life events, worry and rumination predict depressive and anxiety symptoms in young adolescents**. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing [Internet]. 2015 [consultado en diciembre 2018]. Vol.28 : 35-42. Disponible en : <https://bit.ly/2UTHRo6>

8. Llorca A. Malonda E. Samper P. **Anxiety in adolescence. Can we prevent it?** Med Oral Patol Oral Cir Bucal [Internet]. 2017 [consultado diciembre 2018]. Vol.22(1): 70-75. Disponible en: <https://bit.ly/2Wgnh2P>
9. O'Brien D. Harvey K. Howse J. Reardon T. Creswell C. **Barriers to managing child and adolescent mental health problems: a systematic review of primary care practitioners' perceptions.** Br J Gen Pract [Internet]. 2016 [consultado diciembre 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2VB1xkP>
10. Evans M.E. Bruns E.J. Armstrong M.I. Hodges S. Hernández M. **New frontiers in building mental, emotional and behavioural health in children and youth : introduction to the special section.** American Journal of Orthopsychiatry [Internet]. 2016 [consultado diciembre 2018]. Vol.86(2): 103-108. Disponible en: <https://bit.ly/2DKWLHA>
11. Parés-Badell O. Barbaglia G. Jerinic P. Gustavsson A. Salvador-Carulla L. Alonso J. **Cost of Disorders of the Brain in Spain.** PLOS ONE [Internet]. 2014 [consultado enero 2019]. Vol. 9(8): 1-10. Disponible en: <https://bit.ly/2WjJkFQ>
12. Dray J. Bowman J. Campbell E. Freund M. Wolfenden L. Hodder R.K. (et al). **Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting.** JACAAP [Internet]. 2017 [consultado diciembre 2018]. Vol.56(10) :813-824. Disponible en: <https://bit.ly/2GMsZD0>
13. Garber J. Brunwasser S.M. Zerr A.A. Schwartz K.T.G. Sova K. Weersing V.R. **Treatment and Prevention of Depression and Anxiety in Youth: Test of Crossover Effects.** Depress Anxiety [Internet]. 2016 [consultado diciembre 2018]. Vol.33(10) : 939-959. Disponible en : <https://bit.ly/2GWjthT>
14. Wolitzky-Taylor K. Guillot C.R. Pang R.D. Kirkpatrick M.G. Zvolensky M.J. Buckner J.D. (et al.). **Examination of Anxiety Sensitivity and Distress Tolerance as Transdiagnostic Mechanisms Linking Multiple Anxiety Pathologies to Alcohol Use Problems in Adolescents.** Alcohol Clin Exp Res [Internet]. 2015 [consultado diciembre 2018]. Vol.39(3) : 532-539. Disponible en : <https://bit.ly/2WiVezI>
15. Gorka S.M. Shankman S.A. Olino T.M. Seeley J.R. Kosty D.B. Lewinsohn P.M. **Anxiety Disorders and Risk for Alcohol Use Disorders: The Moderating Effect of Parental Support.** Drug Alcohol Depend [Internet]. 2014 [consultado diciembre 2018]. Vol.140 : 191-197. Disponible en : <https://bit.ly/2XXrCrR>

16. Hoare E. Milton K. Foster C. Allender S. **The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review.** International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity [Internet]. 2016 [consultado diciembre 2018]. Vol.13(108): 1-22. Disponible en: <https://bit.ly/2ISIDAe>
17. Serfaty D. E. Zavala G. Masaútis A. E. Foglia V. L. **Trastornos de ansiedad en la adolescencia.** En: Psiquiatría y Psicología de la Infancia y Adolescencia. Edit. Panamericana 2000: 718-734.
18. Florencia Daneri M. **Psicobiología del Estrés.** Universidad de Buenos Aires [Internet]. 2012 [consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2dam2AP>
19. Mardomingo Sanz M.J. **Trastornos de ansiedad en el adolescente.** Pediatr Integral [Internet]. 2005 [consultado enero 2019]. Vol. 9 (2): 125-134. Disponible en: <https://bit.ly/2GUVXII>
20. Oberst U. Chamarro A. Renau V. **Estereotipos de género 2.0: Auto-representaciones de adolescentes en Facebook.** Comunicar [Internet]. 2016 [consultado marzo 2019]; Vol. 24 (48): 81-90. Disponible en: <https://bit.ly/2GMOzXX>
21. Tresáncoras A.G. García-Oliva C. Piqueras J.A. **Relación del uso problemático de Whatsapp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes.** Health and Addictions [Internet]. 2016 [consultado enero 2019]. Vol. 17 (1): 27-36. Disponible en: <https://bit.ly/2GOShaO>
22. García W. Heredia N. **Emociones y redes sociales en adolescentes.** R Est Inv Psico y Educ [Internet]. 2017 [consultado enero 2019]. Extr. 13: A13-012. Disponible en: <https://bit.ly/2LIxOhf>
23. Ruido P. Castro Y. Fernández M. **El impacto de las Redes Sociales en adolescentes gallegos/as: análisis cualitativo.** R Est Inv Psico y Educ [Internet]. 2017 [consultado enero 2019]. Extr. 13: A13-053. Disponible en: <https://bit.ly/2GXAs3u>
24. Castellanos-Ryan N. Brière F.N. O'Leary-Barrett M. Banachewski T. Bokde A. Bromberg U. (et al.). **The structure of psychopathology in adolescence and its common personality and cognitive correlates.** J Abnorm Psychol [Internet]. 2016 [consultado diciembre 2018]. Vol.125(8): 1039-1052. Disponible en: <https://bit.ly/2ZLSRrc>
25. Martínez Hidalgo M.N. **Evaluación del estigma hacia los adolescentes con problemas de salud mental** [thesis]. Murcia: Universidad de Murcia; 2016. 539 p.

26. Viñas Poch F. González Carrasco M. García Moreno Y. Malo Cerrato S. Casas Aznar F. **Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes.** Anal. Psicol. [Internet]. 2015 [consultado enero 2019]. Vol. 31 (1). Disponible en: <https://bit.ly/2GXG5i5>
27. López Castedo A. López Pérez M. E. **Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos.** R Est Inv Psico y Educ [Internet]. 2015 [consultado enero 2019]. Extr. 5: A5-039. Disponible en: <https://bit.ly/2WhtlIf>
28. Pérez Jarauta M.J. Echauri Ozcoidi M. Ancizu Irure E. Chocarro San Martín J. **Manual de Educación para la Salud.** Gobierno de Navarra [Internet]. 2006 [consultado febrero 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2oVbkkA>
29. **Salud Mental: un estado de bienestar** [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2013 [Consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2HToZo0>
30. Ministerio de Sanidad y Consumo. **Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria.** SNS [Internet]. 2013 [consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2jOP5d2>
31. Mansilla Pozuelo M.D. **La adolescencia, periodo de búsqueda de la identidad.** En: Plumed Moreno C./DAE. Psicología general. Edición 2015. España: DAE; 2015. Pág. 347 – Pág. 377
32. Ruiz Lácaro P.J. **“Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes”. Proyecto de Promoción de la Salud Mental para adolescentes y padres de adolescentes.** Ministerio de Sanidad y Consumo [Internet]. 1998 [consultado en marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2Y07OEa>
33. García-Grau E. Fusté Escolano A. Bados López A. **Manual de entrenamiento en respiración.** Universitat de Barcelona [Internet]. 2008 [consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2qUINNx>
34. Renau Ruiz V. Oberst U. Carbonell Sánchez X. **Identidad y estereotipos de género de los jóvenes españoles en la Red Social Facebook.** I Congreso Internacional de Comunicación y Género [Internet]. 2012 [consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2JmQeYe>
35. De la Peña E. M. **Crece entre pantallas. Análisis con las gafas de género.** Fundación Mujeres [Internet]. 2007 [consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2ChxKTJ>
36. Alfaro J. Barrios J.P. Batuecas F.A. De Blas M. E. Cánovas G. Chiquillo J. M. et al. **Guía sobre el uso responsable de la tecnología en el entorno familiar.** Club de

- excelencia en sostenibilidad [Internet]. 2017 [consultado marzo 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2uRIe7y>
37. Merino Merino B. González E. **Actividad física y salud: Guía para padres y madres**. Ministerio de Sanidad y Consumo [Internet]. 1999 [consultado abril 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2DH6DC6>
38. Samperio J. Jiménez-Castuera R. Lobato S. Leyton M. Claver F. **Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes**. CPD [Internet]. 2016 [consultado abril 2019]. Vol. 16(2). Disponible en: <https://bit.ly/2USqqUH>
39. Guerra Santiesteban J. R. Gutiérrez Cruz M. Zavala Plaza M. Singre Álvarez J. Goosdenovich Campoverde D. Romero Frómeta E. **Relación entre ansiedad y ejercicio físico**. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2017 [consultado abril 2019]. Vol. 36(2). Disponible en: <https://bit.ly/2V98NVE>
40. Sánchez Suárez J.L, Benito Herranz L, Hernández Navarro A, López Palacios S, Soto Díaz S, Herrero Vanrell P, et al. **Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo**. Instituto Nacional de la Salud [Internet]. 1999 [consultado abril 2019]. Disponible en: <https://bit.ly/2Dpcxri>

ANEXO 1: GUIÓN DE OBSERVACIÓN PARA EL/LA OBSERVADOR/A

TÍTULO DEL PROYECTO:

Nº Y TÍTULO DE LA SESIÓN:

FECHA:

NOMBRE DEL/LA OBSERVADOR/A:

NOMBRE DE LOS/AS EDUCADORES/AS:

TAREA (Preparación, gestión)

TAREAS ESPECÍFICAS

TIEMPO (Preparación, presentación, gestión)

INSTRUMENTOS (preparación, presentación, gestión)

ESPACIO

CLIMA (tipo de comunicación: clima tolerante o defensivo, estilo personal, técnicas de gestión: escucha y comunicación, apoyo y refuerzo, conducción de reunión, etc.)

PARTICIPACIÓN (asistentes, tipo de participación).

CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

OBSERVACIONES (eventos no previstos)

(Fuente: Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo)

ANEXO 2: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PARA LOS/AS

PARTICIPANTES

Con el objetivo de mejorar futuros talleres como el que habéis realizado, os agradeceríamos que cumplimentarais la siguiente encuesta. Para ello, marcad con una X vuestra opinión sobre lo siguiente.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
¿Te ha resultado útil la realización de este taller?					
¿Has conseguido alcanzar los objetivos propuestos?					
¿Consideras que puedes aplicar en tu vida diaria lo que has aprendido en las sesiones?					
¿Consideras que se ha dedicado suficiente tiempo a todas las sesiones?					
¿Consideras que el/la profesional de la salud ha dirigido adecuadamente el taller?					

A continuación, os proponemos algunas preguntas que nos gustaría que respondierais con toda la sinceridad posible.

- 1) ¿Qué sesión te ha gustado más del curso? ¿Por qué?
- 2) ¿Qué sesión te ha gustado menos del curso? ¿Por qué?
- 3) ¿Qué mejorarías o añadirías al taller?

(Fuente: Elaboración propia)